

OKTOBER 2026

4 gewinnt – Erfolg in Balance

SVEN HANNAWALD ÜBER HÖHENFLUG, ABSTURZ UND DEN WEG IN DIE BALANCE

Sven Hannawald war ganz oben und danach ganz unten. Er erzählt offen, wie aus Ehrgeiz ein Burnout wurde, warum ihn die Diagnose erleichtert hat und weshalb sein schwerster Tag vor einer Hallentür stattfand. Dabei geht es um die Warnsignale, die er zu lange überhört hat, und um sein Bild vom Tisch mit vier Beinen. Außerdem zeigt er, mit welchen ganz konkreten Regeln er heute verhindert, dass sein Leben wieder aus dem Gleichgewicht gerät.

VIER SPRÜNGE, ZEHN TAGE, KEIN AUSWEG MEHR

Bischofshofen, 6. Jänner 2002, kurz vor 16 Uhr. Sven Hannawald landet bei 139 Metern, einem neuen Schanzenrekord, und gewinnt mit anderthalb Metern Vorsprung. Damit hat zum ersten Mal ein Skispringer alle vier Springen der Vierschanzentournee für sich entschieden. Im Jubel danach liegen sich seine Familie, seine Trainer und er in den Armen.

Wie präsent dieser Moment bis heute ist, zeigte eine Live-Umfrage unter den Zuschauer:innen. 70 Prozent haben die Tournee damals live mitverfolgt, nur 8 Prozent hörten an diesem Tag zum ersten Mal von ihm.

Wenn er die Bilder heute sieht, steckt er sofort wieder im Sprunganzug. Dabei denkt er weniger an den Jubel als an die zehn Tage davor. Von Oberstdorf über Garmisch nach Innsbruck konnte er immer schlechter schlafen. Nach Innsbruck konnte er sich bei der Frage nach dem Grand Slam keine Ausreden mehr einreden, und das sei „gefühlter Horror“ gewesen.

Die Aufgabe bleibt gleich, alles drumherum nicht

Sportlich tat er in Bischofshofen nichts anderes als an den Tagen davor. Er sprang einfach, wie er es täglich trainierte. Was sich veränderte, waren die Parameter rund um den Sprung. Zu Beginn der Tournee verteilen sich die Medien auf



Sven Hannawald
SKISPRUNGLEGENDE

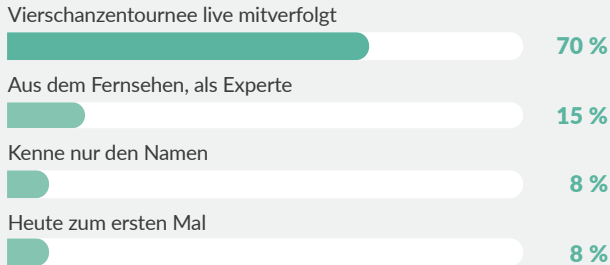
ÜBER SVEN

Sven Hannawald gewann 2002 als erster Skispringer alle vier Springen der Vierschanzentournee (Grand Slam). Er war vierfacher Weltmeister, Olympiasieger im Team und Deutschlands Sportler des Jahres. Doch das Ausnahmetalent konnte seinem eigenen Erfolgsdruck nicht standhalten. 2005 beendete er seine Karriere, nachdem er an Burnout erkrankte. Seine Leidenschaft Motorsport half ihm zurück ins Leben, als Rennfahrer stand er wieder auf dem Podium.



SVEN HANNAWALD UND GÜNTHER
MATZINGER IM GESPRÄCH

LIVE-UMFRAGE

Wie gut kanntest du Sven Hannawald schon vor heute?


ihre eigenen Nationen. Je weniger diese Nationen in der Gesamtwertung mitspielen, desto stärker richtet sich der Blick auf das große Thema, und das hieß in diesem Winter **Grand Slam**.

Am Ende lief ihm jeder hinterher, der eine Akkreditierung für Kamera oder Bewegtbild hatte. Er wollte sich nur in Ruhe aufwärmen, in den Wald hineinlaufen und wieder zurück. Stattdessen hörte er hinter sich das Klicken der Kameras und jemanden, der rief, man solle ihm nicht ins Bild laufen. Genau das, sagt Hannawald, macht dich am Ende kaputt. Mit „nichts mehr zu tun mit dem Eigentlichen“ beschreibt er es heute, und er ist ehrlich: „Ich glaube, ich hätte eine fünfte Station sicher nicht geschafft.“

Die Saison ging danach erfolgreich weiter, unter anderem mit Olympiagold im Team. Für den Einzelsportler war das ein besonderer Moment, zumal der Vorsprung nur einen Zehntelpunkt betrug.

WENN DAS GROSSE ZIEL PLÖTZLICH FEHLT

Die ersten Warnsignale kamen allerdings lange vor dem großen Triumph, nur hat sie damals kaum jemand bemerkt. In der

Saison vor dem Grand Slam brach Hannawald im Februar beim Skifliegen in Oberstdorf ab, obwohl das seine Parade-disziplin war. Er fühlte sich „wie ein Kartoffelsack“ und schleppte sich von einem Tag zum nächsten. Skandinavien-Tournee und Saisonfinale ließ er aus und hörte vier Wochen früher auf.

Solche Wellen kannte er schon länger. Andere im Team waren einmal fit und zogen dann die ganze Saison durch. Bei ihm ging das nicht, deshalb plante er in **Etappen**: einigermaßen losrollen, erster Höhepunkt Tournee, zweiter Höhepunkt WM, danach das Skifliegen. Dazwischen stieg er manchmal ganz aus dem Weltcup aus, um nur zu trainieren und sich aufzubauen. Das blieb lange händelbar, weil eine Pause ihn immer wieder auffing.

Der Junge auf dem Sofa im Erzgebirge

Was ihn durch die Täler trug, war ein Kindheitstraum. Der kleine Sven saß im Erzgebirge mit seinem Papa auf dem Sofa, sah die Tournee im Fernsehen und wusste, dass er sie gewinnen wollte. Oft wollte er alles hinschmeißen, doch nach dem ersten Frust meldete sich jedes Mal eine innere Stimme, die sagte: Wir machen weiter.

Nach dem Gewinn der Tournee merkte er, „dass dann eigentlich alles brach lag“. Es gab kein Licht mehr am Ende des Tunnels, **das große Ziel war weg**. „Wenn das weg ist, merkst du natürlich erst mal, was mit deinem Körper los ist“, sagt er. Aufhören wollte er trotzdem nicht. Mit dem olympischen Motto „Dabei sein ist alles“ kann er bis heute nichts anfangen. Als Tourneesieger im nächsten Weltcup Dreißigster zu werden, kam für ihn nicht infrage, und so begann er, gegen das eigene Gefühl zu arbeiten.

VIERSCHANZENTOURNEE 2001/02



Foto: Christof Stache

VOM AUSRUHEN WIRD KEINER WELTMEISTER

Hannawald benennt die eigentliche Falle sehr klar.



„Das Grundlegende, wo ich mir gefühlt das eigene Grab geschaufelt hab, ist, dass ich immer erfolgreicher geworden bin, wenn ich mehr getan hab als alle anderen.“

SVEN HANNAWALD

Wenn die Kollegen zu Hause fernsahen, beschäftigte er sich mit Skispringen. Das hat ihn erfolgreich gemacht, und diese Gleichung ging jahrelang auf.

Er vergleicht das mit einer langen Nacht in der Disco: Mit zwanzig steckt der Körper so etwas weg, irgendwann macht er es nicht mehr mit, bei Leistungssportlern nur früher als bei anderen. Bei ihm begann es mit Müdigkeit am Tag, die es vorher nicht gegeben hatte. Seine innere Stimme riet ihm, sich zurückzuziehen, doch sein Kopf hielt dagegen: „In der Zeitung hab ich aber nirgends gelesen, dass vom Ausruhen irgendeiner Weltmeister wird.“

Also schleppte er sich zum Training, obwohl er kaum aus dem Bett kam. Er las sich in gesunde Ernährung ein und suchte Alternativen, weil er seinem Körper etwas zurückgeben wollte. Nur die Pause, die dieser Körper verlangte, gönnte er ihm nicht.

Druck, den niemand von außen machte

Wichtig ist ihm ein Punkt: Kein Trainer und keine Eltern haben ihn geschoben. Der Druck kam ausschließlich von ihm selbst, weil sich viel Arbeit mit Erfolg so gut angefühlt hatte. Genau darin sieht er heute die Verbindung zu vielen Berufstätigen. Er spricht von Menschen, die morgens aufstehen und etwas bewegen wollen, während immer mehr Aufgaben auf sie zuströmen. Die Arbeit ist kaum noch körperlich, alles geht nur noch durch den Kopf.

Gefährdet sei die Mutter, die gefühlt 48 Stunden am Tag das Beste für ihr Kind geben will, genauso wie der Firmenchef oder die Angestellte mit derselben Einstellung. Schon als Sportler lebte er im Kopf rund um die Uhr. Nach jedem Wettkampf freuten sich die anderen auf zu Hause, während er sich bereits mit der Chance der nächsten Woche beschäftigte.

ANDERTHALB JAHRE KERNGESUND – AUF DEM PAPIER

Nach der Supersaison fühlte sich Hannawald „wie ein Hundertjähriger“. Er schleppte sich trotzdem zu jeder Einheit, weil er Angst hatte, den Anschluss zu verlieren. Hätte ihm damals

jemand garantiert, dass er nach einer Pause innerhalb von zwei Wochen wieder dran sei, hätte er sie genommen. Diesen Menschen gab es aber nicht.

Mit dem Mannschaftsarzt stand er ohnehin in engem Kontakt, auch wegen seines Gewichts. Er hielt es bewusst so niedrig wie möglich, gerade so, dass er noch funktionierte. Gerüchte über Magersucht waren ihm egal, denn beide wussten, dass es nicht stimmte. Neu war etwas anderes. Früher fühlte er sich spätestens nach zwei Wochen Ruhe besser, jetzt half nicht einmal ein Urlaub. Auf dem Rückflug fühlte er sich, „als ob ich grad in den Urlaub flieg“.



SVEN HANNAWALD IM GESPRÄCH

Alle Werte top, der Mensch am Ende

Es folgten großes und kleines Blutbild und Untersuchungen in sämtlichen Fachabteilungen. Jeder Arzt bescheinigte ihm gute Werte. Auch Pfeiffersches Drüsenfieber, von dem er damals bei vielen Sportlern gelesen hatte, wurde abgeklärt. Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit und Antriebslosigkeit passten dazu, die **innere Unruhe** aber nicht. Sein Körper schrie nach Ruhe, jedes Gespräch war ihm zu viel. Doch kaum war er allein im Einzelzimmer, kam er mit der Ruhe nicht klar.

Im Februar 2004 in Salt Lake City verpasste er den zweiten Durchgang und beendete die Saison wie zwei Jahre zuvor

vorzeitig. Damals hatte das funktioniert, diesmal nicht. Im Urlaub mit seiner Freundin brach er komplett zusammen. Er wachte nachts schweißgebadet auf und weinte, ohne zu wissen warum, obwohl er nicht nah am Wasser gebaut ist.

Nach dem Rückflug schilderte er das dem Mannschaftsarzt, und von dort ging es weiter zu einem Arzt für Psychosomatik. Hannawald wusste nicht genau, was der macht, nur dass er dort noch nicht gewesen war. Nach einer halben Stunde stand die Diagnose fest: **Burnout, dringend in eine Klinik.** Was nach einer Hiobsbotschaft klingt, erlebte er ganz anders.

„Für mich war das eine Befreiung.“

SVEN HANNAWALD

Anderthalb Jahre lang hatte ihm jeder Arzt versichert, er sei laut seinen Werten kerngesund. Zwei Wochen später war er in der Klinik, mit dem typischen Gedanken im Kopf: Schnell sagen lassen, was ich falsch gemacht habe, Plan abholen, zurück auf die Schanze.

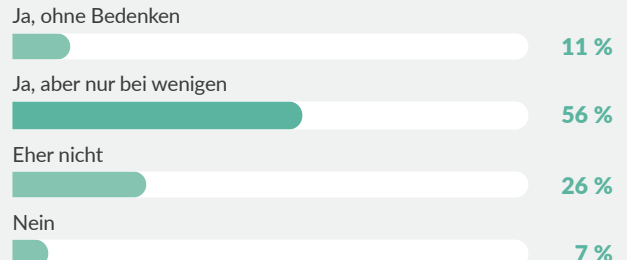
WARUM KAUM JEMAND ÜBER DEN KOPF SPRICHT

Psychische Probleme waren zu seiner aktiven Zeit ein Tabu. Bloß niemand sollte wissen, dass es „irgendwie was mit dem Kopf zu tun hat“. Ihm war das egal, weil es ihm nur um seine Leistungsfähigkeit ging.

Wie offen das Thema heute ist, zeigte eine zweite Umfrage im Publikum. Die größte Gruppe, 56 Prozent, gab an, im Job über mentale Belastung sprechen zu können, allerdings nur bei wenigen Personen. Nur 11 Prozent würden es ohne Bedenken ansprechen, rund ein Drittel antwortete mit „eher nicht“ oder „nein“.

LIVE-UMFRAGE

Würdest du im Job offen sagen, wenn es dir mental nicht gut geht?



Hannawald hätte sich mehr Offenheit gewünscht, freut sich aber über die Tendenz. Vor zehn Jahren, als er mit seinem Firmenpartner begann, Vorträge in Unternehmen zu halten, wäre die Antwort seiner Einschätzung nach komplett „nein“

Vom Obstkorb zur E-Mail-Grenze

Auch das **betriebliche Gesundheitsmanagement** erlebt er seit Jahren aus nächster Nähe.

gewesen. Natürlich müsse niemand dem Kollegen, der ihn ohnehin täglich mobbt, sein Herz ausschütten. Entscheidend sei der Mut zu erkennen, dass Überlastung meist einen Hintergrund hat und dass jemand helfen kann.



„Betriebliches Gesundheitsmanagement hat in jeder Firma bedeutet: an jeder zweiten Ecke ein Obstkorb, und im Keller, wo keiner ist, steht ein Ergometer, wo aber auch niemand hingehht.“

SVEN HANNAWALD

Das hat sich aus seiner Sicht stark verändert. Heute geht es zunehmend darum, Job und Privatleben zu trennen. Als Chef müsse man das vorleben, notfalls deutlich: Wer um 23 Uhr eine E-Mail schreibt, solle sich am nächsten Morgen warm anziehen.

Sein Bild dazu ist einfach. Vor dem Handy fuhren alle am Freitag nach Hause und waren zwei volle Tage nicht erreichbar, ohne dass jemand eine Auszeit im Kalender eintragen musste. Heute schaut man noch vor der Haustür in die E-Mails und erledigt „die fünf Minuten“ mit dem guten Gefühl, etwas weggearbeitet zu haben. Dass das eigentlich die eigene Zeit war, nimmt man dabei gar nicht wahr.

DIE KLINIK ALS OASE

In der Klinik passierte wenig, und genau das war gut so. Für Hannawald war sie **eine Oase, in der er sich resetten konnte**. Ambulante Therapie habe bis zu einem gewissen Stadium durchaus ihren Platz. Er aber steckte so tief in seiner Arbeitswelt, dass ihn nach jedem Gespräch der Weg zurück sofort wieder in die alten Gedanken gezogen hätte. Die Klinik dagegen war neutral, es gab keinen Bäcker und keinen Weg, der ihn an sein früheres Leben erinnerte.

Den kleinen Sven auf den Schoß nehmen

Sein Bild dafür berührt. Den kleinen Sven hatte er immer an der Hand und zog ihn hinter sich her, ohne ihm je zuzuhören. Er wusste ja nicht, wie lange das dauern würde, und eine Stunde wäre in seinen Augen „verballert“ gewesen. In der Klinik setzte er ihn endlich auf den Schoß und hörte zu. Die Sitzungen mit seiner Therapeutin waren schmerzhaft und tränenreich, doch nach jeder Session ging es ihm besser.

„Das war wie so ein Reinigungsgewitter.“

SVEN HANNAWALD

Nach sechs bis sieben Wochen fühlte er sich so neutralisiert, dass er sich wieder auf Dinge freute. Er ging mit anderen Patient:innen essen und rief seinen Papa an, damit er ihm das Rad bringt. Die Schublade mit dem Comeback blieb dabei bewusst zu. Statt in seine Wohnung im Schwarzwald, nur 500 Meter von der Schanze entfernt, wollte er zuerst ins Elternhaus.

Doch als er vor dem Elternhaus stand, war die Unruhe wieder da. Also blieb er einen Monat lang konsequent: kein Telefonat mit dem Trainer, kein einziges Mal die Laufschuhe angezogen. Erst dadurch wuchs nach seiner Erfahrung das **Vertrauen zwischen Kopf und Gefühl** wieder. Damals konnte es passieren, dass er sich umzog, vor die Tür ging und sein Gefühl plötzlich kippte, also wieder hinein und vor den Fernseher. Heute geht er laufen, wenn sein Gefühl es will, und danach geht es ihm gut.

DER SCHWERSTE TAG: UMKEHREN VOR DER HALLENTÜR

Schritt für Schritt näherte sich Hannawald dem Skispringen wieder an, in der Geschwindigkeit, die sein Körper mitmachte. Irgendwann sprang er auch. Durch Materialumstellungen klappte wenig, alte Abläufe funktionierten nicht mehr. Früher hätte ihn das frustriert, jetzt wollte der Tüftler in ihm wissen, warum es so war. Auch das wertete er als gutes Zeichen.

Dann kam der Tag in Hinterzarten. Die anderen waren bereits mit dem Trainer in der neuen Saison, er war auf dem Weg zum Krafttraining. Vor der Hallentür meldete sich die Unruhe

zurück. Ihm war klar, was das bedeutet. Für zwanzigste Plätze steht er nicht auf, er würde wieder alles tun, um in die Nähe

des Podests zu kommen, und dabei erneut über sich drübergehen.

Er drehte um.



„Das war der schwerste Tag bis heute in meinem Leben.“

SVEN HANNAWALD

Es gab später andere schwere Tage, auch durch den Verlust von Menschen. Richtig fühlte sich das Umdrehen damals überhaupt nicht an, aber Hannawald weiß, dass es die richtige Entscheidung war. Menschen, die den Weg zurück ins normale Leben geschafft haben, achten peinlich genau darauf, nie wieder dorthin zu geraten.

Motorsport statt Schanze

Was folgte, war eine lange, auch langweilige Zeit. Als Experte an der Schanze tat es ihm weh, die anderen fliegen zu sehen. Die Olympischen Spiele in Turin sagte er deshalb ab, weil er noch zu nah dran war. Dann kam der Motorsport, für ihn eine Art „Alternativdroge“ mit Risiko, die nichts mit Skispringen zu tun hatte. Zwei Jahre Abstand genügten, um jeden Comeback-Gedanken zu begraben. Danach begann ihm die Expertentätigkeit Spaß zu machen, und heute erlebt er die Tournee und das Skifliegen vor Ort mit Freude.

DER TISCH MIT VIER BEINEN

Hannawald redet gern in Bildern, und sein wichtigstes ist ein Tisch mit vier Beinen. Die Vier begleitet ihn ohnehin, seit der

Tournee. Das erste Bein ist **Gesundheit**, die Grundvoraussetzung für alles. Das zweite ist das **private Umfeld**, also Partner:in, beste Freundin oder bester Freund, bei denen du dich öffnen kannst. Das dritte ist die **Aufgabe**, etwas, in das du dich reinhauen kannst und auf das du am Ende stolz bist. Das vierte ist der **Ausgleich**, und genau den lassen viele weg.

„Beim Handy merken wir: oh, 30 Prozent, zack, anstecken. Mit uns machen wir das nicht. Wir saugen uns aus, bis gar nichts mehr geht.“

SVEN HANNAWALD

Sein eigener Tisch sah früher schief aus. Das Bein Aufgabe ging gefühlt bis in den Himmel, die Gesundheit pflegte er als Sportler noch halbwegs, das Privatleben beschränkte sich auf die Eltern. Ausgleich hielt er für überflüssig, er sei ja ohnehin an der frischen Luft. Ein Tisch auf drei Beinen ist aber anfällig, sobald Wind aufkommt. Was er darauf stellte, war schneller weg, als er es hingestellt hatte.

4 GEWINNT

1

2

3

4

GESUNDHEIT

PRIVATES UMFELD

AUFGABE

AUSGLEICH

Warum der Kopf keine Grenze zieht

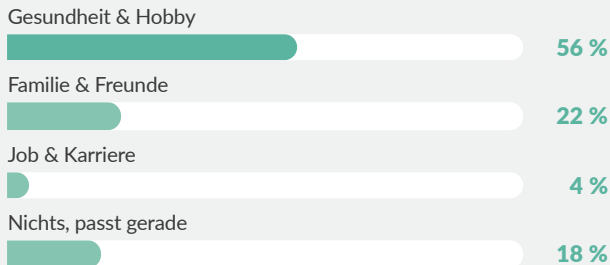
Als die Zuschauer:innen gefragt wurden, was bei ihnen gerade zu kurz kommt, nannten 56 Prozent Gesundheit und Hobby. Job und Karriere kamen nur auf 4 Prozent.

Hannawald überrascht das nicht. Er sieht darin einen Grund für die Zunahme von Burnout und Depressionen. Bei körper-

licher Arbeit setzt der Körper eine natürliche Grenze, weil du die 50 Kilo irgendwann eben nicht mehr tragen kannst.

LIVE-UMFRAGE

Was kommt bei dir gerade zu kurz?



„Wenn der Rücken wehtut, nimmt uns unser Körper die Verantwortung ab, Nein sagen zu müssen.“

SVEN HANNAWALD

Im Büro gibt es diese Grenze nicht: „Mit 40 Grad Fieber kannst du heute E-Mails arbeiten.“ Niemand sagt zum Nachbarn, dass er die E-Mail nicht mehr schafft, denn man würde ausgelacht. Effizienter arbeiten zu können, ist also zugleich das, was krank macht. Deshalb lohnt sich auch der Blick auf Kolleginnen und Kollegen, die abends immer noch auf die letzte Mail antworten. Von außen erkennt man das manchmal leichter als bei sich selbst.

ZWEI AUSZEITEN PRO WOCHE, NICHT VERHANDELBAR

Nach der Klinik probierte Hannawald es mit einer 80-Prozent-Haltung. Das Umfeld würde den Unterschied ohnehin nicht merken, dachte er, doch er hielt keine zwei Monate durch.

„95 Prozent sind für mich halbe Sachen.“

SVEN HANNAWALD

Er macht etwas richtig oder gar nicht. Er hat aber akzeptiert, was daraus folgt: Wer alles gibt, muss Pausen umso ernster nehmen.

Feste Zeiten, verschiebbar, aber nicht streichbar

Seine Regel lautet deshalb **zwei bis drei Auszeiten pro Woche**. Das muss kein ganzer Tag sein. Familientechnisch eignen sich bei ihm der Dienstag und oft der Donnerstag, wenn die Kinder in der Schule sind. Die Wochenenden gehö-

ren den Kindern, und auch das ist kein reiner Akku-Ladetag, denn Kinder zu erziehen ist ebenfalls Arbeit.

Kommt eine Anfrage in diese Zeit, prüft er, ob sich seine Auszeit verschieben lässt. Er muss nicht jeden Dienstag um 9:27 Uhr Krafttraining machen. Lässt sie sich nicht mehr verschieben, sagt er ab, und komischerweise findet sich immer eine Alternative. Leicht fällt ihm das nicht. Als ehrgeiziger Perfektionist leuchten seine Augen, sobald jemand fragt: „Kannst du mal?“ Er will dann wissen, ob er die Aufgabe hinkommt. Heute weiß er, dass er sich damit wieder in Gefahr bringt und dass ihn danach vielleicht niemand auffängt. Also wählt er den Selbstschutz.

Manche müssen erst gegen die Wand laufen, sagt Hannawald, obwohl ihr Umfeld längst besorgt nachfragt. Sein Warnsignal ist konkret: Müde ist jeder. Wenn die Müdigkeit aber nach ein, zwei Wochen nicht weggeht, wenn du dich zuletzt vor Jahren richtig fit gefühlt hast und dann nicht einmal mehr mit Ruhe zurechtkommst, „dann ist es höchste Eisenbahn“.

FAZIT: WER VIEL LEISTET, BRAUCHT PAUSEN, DIE NICHT VERHANDELBAR SIND

Sven Hannawald ist nicht an zu wenig Ehrgeiz gescheitert, sondern an einer Gleichung, die jahrelang aufging: mehr tun, mehr Erfolg. Als sein Körper nicht mehr mitspielte, hat er ihn ignoriert, weil Ausruhen in seinem Kopf mit Zurückfallen gleichbedeutend war. Erst die Diagnose, die Klinik und das bewusste Zuhören beim „kleinen Sven“ haben ihm das Vertrauen in das eigene Gefühl zurückgegeben. Heute ist er so ehrgeizig wie früher, schützt aber seinen Ausgleich so konsequent wie damals seine Trainingspläne.

- Prüfe deine vier Tischbeine: Gesundheit, privates Umfeld, Aufgabe und Ausgleich. Welches ist zu kurz?
- Plane zwei bis drei feste Auszeiten pro Woche ein. Verschieben ist erlaubt, streichen nicht.
- Nimm Müdigkeit ernst, die nach ein, zwei Wochen nicht weggeht. Kommst du dazu mit Ruhe nicht mehr zurecht, lass das ärztlich abklären.
- Lass E-Mails am Abend und am Wochenende liegen, denn auch die „fünf Minuten“ kosten Erholung.
- Such dir mindestens eine Person, mit der du offen über Belastung sprechen kannst.

Du musst nicht erst gegen die Wand laufen, um dein Leben zu ändern. Lade deinen Akku auf, bevor er bei null ist, so wie du es bei deinem Handy längst tust.

FAQ

EURE FRAGEN

1. Wie gehst du heute damit um, wenn du Leistungsdruck spürst, von außen oder von innen?

Davor ist man nie gefeit. Bei mir ist die Ampel auch nicht jeden Tag grün, sodass ich sagen kann, heute machen wir Alarm. Manchmal ist sie gelb, so wie das Wetter auch umschwingt. Wenn ich merke, dass ich unter Druck bin oder überfordert, dann priorisiere ich. Welche E-Mail ist jetzt die wichtigste, welches Telefonat, welche Sache? Alles andere schiebe ich nach hinten. Dann kümmere ich mich mit der Energie, die ich habe, um das Wesentliche. Oft geht es mir währenddessen schon besser, und dann schaue ich, was noch geht. Wenn du dich mit halben Sachen rechts und links verzettelst, hast du für das Wichtige keine Energie mehr.

2. Inwieweit haben Trainerteams auf solche Situationen Einfluss, und hat sich da etwas geändert?

Durch Beispiele wie Simone Biles oder Naomi Osaka, oder eben auch mich, werden Trainer hellhörig. Zu meiner Zeit hieß es eher: Wird schon weggehen. Heute sind die Trainer viel feinfühler. Wenn ein Sportler oder eine Sportlerin ruhiger wird und sich zurückzieht, suchen sie früh das Gespräch unter vier Augen. Sie fragen nach, ob es die Mitstreiter sind, jemand vom Trainerteam, der Trainer selbst oder etwas Privates. Damals gab es mentale Probleme schlicht nicht. Der Sportpsychologe war dafür da, dass du vor 10.000 Zuschauern funktionierst. Das hat aber nichts damit zu tun, dass es dir mental nicht gut geht. Heute gibt es dafür die Ärzte und die Leute dahinter, bei denen man gut aufgehoben ist.

3. Wärest du heute früher aufgefangen worden?

Ich hätte heute einen Vorteil. Ich könnte sogar in meiner Eigenbrötlerwelt bleiben und auf niemanden hören. Irgendwann würde ich aber über einen Artikel zu Burnout stolpern, so wie ich damals über Pfeiffersches Drüsenfieber gelesen habe. Beim Lesen würde ich merken: Mist, da gehst du in die Richtung. Und weil es mir nur ums Skispringen ging, hätte ich sofort gewusst, dass ich so aufhören muss. Ich hätte mir die richtigen Ärzte gesucht und wäre in die Klinik gegangen. Und ich würde früh lernen, das Skispringen zu Hause wie eine Tasche in die Ecke zu stellen. Du fängst morgen früh wieder an, jetzt ist Schluss. Mein Grundproblem war, dass mich das Mehr tun erfolgreich gemacht hat.

4. Wie hast du den Ausgleich als wichtiges Standbein gefunden?

Das hängt davon ab, wie es mir geht. Wenn mir der Kopf brummt, zum Beispiel bei der Tournee mit vielen Interviews, brauche ich kein Krafttraining. Da schaffe ich zehn Kilo weniger und bin gefrustet. Dann gehe ich lieber eine Stunde mit unserem Hund durch den Wald. Wenn ich lange unterwegs war, will ich nur die Kinder sehen. Und an guten Tagen geht's in den Fitnessraum. Aus dem Sport kenne ich das: Beim Auslaufen nach dem Krafttraining hatte keiner Lust. In den ersten fünf Minuten habe ich noch diskutiert, nach zehn Minuten kam wie ein Schalter, und am Ende bin ich freiwillig 30 statt 20 Minuten gelaufen. Ausgleich muss aber nicht Sport sein. Ausgleich ist das, bei dem du schon schmunzelst, wenn du daran denkst. Da lässt du sogar freiwillig das Handy weg.